



# Multitarea Rápida

**Tema:** “Si nuestro trabajo sufre de demasiada multitarea (multitasking en inglés) ¿cuánto más nuestras relaciones? Podríamos ser más eficientes si estuviéramos enfocados en lo pequeño, en lugar de lo que está fuera de foco.”

**Lectura Bíblica:** Proverbios 21:5

**Preguntas de Inicio:** ¿Qué tan enfocado eres? ¿A menudo quieres abarcar todo sin importar el efecto que esto te traiga? ¿Por qué?

## Proverbios 21:5

Los proyectos del diligente ciertamente son ventaja, mas todo el que se apresura, ciertamente llega a la pobreza.

## Lectura de Reflexión

Paso la mayor parte de mis días haciendo multitarea: simultáneamente escuchando la radio, revisando el correo electrónico, y contestando llamadas telefónicas y preguntas de mis compañeros de trabajo, mientras también entro y salgo de varios programas de software ejecutando consultas, investigando discrepancias y tabulando resultados. Todo parece muy ocupado y productivo, pero al final del día, a menudo no estoy realmente seguro de lo que he logrado.

Si mi vida es un indicativo, la multitarea no parece funcionar.

John Medina, un biólogo molecular, sugiere lo mismo. Él dice que la multitarea realmente deteriora la capacidad cognitiva de una manera similar a la embriaguez, particularmente cuando la multitarea ocurre detrás del volante de un vehículo (que es el ímpetu detrás de muchas prohibiciones locales de enviar mensajes de texto mientras manejas).

El consultor Mark McGuinness cita el trabajo de Medina en su artículo en línea, "¿Por qué la multitarea no funciona?", Yendo aún más lejos en su análisis para afirmar que la multitarea ni siquiera existe realmente. Como McGuinness lo resume es: "No hay tal cosa como multitarea. Sólo existe el cambio de tarea o, en el mejor de los casos en la tarea de fondo, en la que una actividad consume nuestra atención mientras realizamos otra sin pensar."

Si mi trabajo es afectado en gran manera por la multitarea, entonces, ¿cuánto más mis relaciones? Mi vida está "literalmente" programada para lograr cosas. Con todos mis electrodomésticos, dispositivos electrónicos y dispositivos móviles, puedo estar haciendo tanto que nunca interactúo con una persona real. Incluso cuando estoy con otra persona, es demasiado fácil tratar de mantenerme productivo respondiendo a mensajes de texto y correo electrónico en mi teléfono, haciendo pedidos en línea o actualizando mi calendario.

Incluso me he encontrado haciendo multi tarea en mi tiempo con Jesús últimamente: cena en la mesa, Biblia en mi regazo, iPhone en la mano, y la televisión en el fondo.

Sin embargo, lo contrario de la multitarea no es solo una tarea "única". Se trata de poner toda mi concentración en una cosa, de manera enfocada. Muchas veces, significa realmente dedicar mi atención a otra persona. A menudo, es poner todo mi ser en una tarea. Sobre todo, se trata de estar presente en el momento.

No estoy seguro que pueda eliminar completamente el estar cambiando de una tarea a otra en mi vida, pero puedo trabajar para estar presente. De hecho, para la Cuaresma de este año, en lugar de abandonar el chocolate o la televisión, dejé la multitarea. Desde el Miércoles de Ceniza hasta el Viernes Santo, traté de hacer sólo una cosa a la vez y estar sólo en un lugar a la vez. Al estar presente, esperaba encontrar la presencia de Jesús de una manera fresca.

### MULTITREA INEVITABLE

Cuando empecé a hacer mis reglas personales para mi multitarea rápida, inicialmente me quedé perplejo acerca de qué hacer con la oración. De hecho, mientras lavaba los platos esa primera noche, me resultaba difícil no entregar mis pensamientos a Jesús en oración al mismo tiempo, ya que no había otras distracciones a mi alrededor.

Entonces me di cuenta de que para ser obediente a Jesús, en realidad debía realizar multitareas la mayor parte del tiempo; es decir, si considero orar mientras hago otras cosas "multitarea".

Nunca antes había pensado en la oración de esta manera. Me sorprendió al considerar cuánto tiempo de oración había estado "perdiendo" al tener demasiado ruido alrededor de mí durante mi habitual multitarea.

### QUIETUD DESCONECTADA

Durante mi par de semanas de ayuno, tampoco estaba seguro de cómo manejar el silencio que había a mi alrededor mientras la radio estaba en silencio, la TV oscura, la computadora en modo de espera. Oré más, como mencioné, pero también me quedé más solo con mis pensamientos.

En la cuarta y quinta semana, sin embargo, llegué a valorar el silencio. Mi papá tuvo una cirugía cardíaca inesperada durante ese tiempo, y el trabajo se había vuelto muy agitado. La tranquilidad de mi ayuno se convirtió en un respiro de las circunstancias caóticas que me rodeaban.

### INESPERADA SOLEDAD

A pesar de que llegué a apreciar el silencio, la eliminación de la multitarea de mi vida, me hizo sentir solo a menudo. Aunque tenía más tiempo para la oración y la reflexión, también tenía menos tiempo para interactuar con otras personas.

Como normalmente hacía la mayoría de mis llamadas telefónicas a amigos y familiares mientras hacía otras cosas- como estar en el transporte público, pasear a mi perro,

preparar la cena-algo tenía que dejar de hacer. Y como todavía necesitaba trabajar, cuidar a mi perro y comer, lo que tuvo que sacrificarse fue comunicarme con los demás.

Cuando me hacía el tiempo para una conversación telefónica o una taza de café con un amigo, realmente podía centrarme en la relación. Debido a que no tenía otras cosas al mismo tiempo, podía escuchar atentamente a la persona en el otro extremo de la línea o sentado al otro lado de la mesa.

La multitarea puede ser una parte inherente de nuestro acelerado mundo conectado, pero todavía podemos hacer tiempo cada semana, o incluso cada día, para reducir la velocidad, bajar el volumen y concentrarnos en hacer una sola cosa.

### **Reflexión Dinámica**

1. ¿Qué tareas en tu trabajo diario crees que podrían beneficiarse de un poco de atención enfocada?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. ¿Crees que la multitarea ha afectado a cualquiera de tus relaciones en el trabajo o en casa?

### **Aplicación**

1. ¿Cómo cambiaron tu mentalidad y acciones después de reflexionar en esto?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. ¿Qué puedes hacer para practicar esta enseñanza en tu ambiente de trabajo?